

## 憂鬱的青春-談如何面對同儕壓力

作者：高振傑 心理師

同儕是指我們身邊與我們同輩，年齡相近的朋友們、同學們。人凡是相處在一壓力是來自起就會給於彼此壓力，通常這個於希望自己被接納、受肯定、希望自己有歸屬感。因此想與他人結為好友的您可能會做某些努力，譬如打扮得時尚以獲得矚目或收看某影集以便和同學有話題。希望被接納的渴望會促使您改變自己的穿著、說話用語、想法，甚至會促使您做些您原本不敢做或不願做的事情，甚至有些事情會讓您感到良心不安，譬如您得跟其他同學一樣去欺負某位同學才會被他們當作哥們；或是您得排擠某位同學才會被姊妹們接納；或是您最好的朋友在順手牽羊時要求您把風。當類似這些事情發生時，您要如何處理這樣的壓力？以下給您一些建議：

### 一、決定什麼行為是正常的？是好的？是壞的？：

1

人們常會為了被接納而屈服於同儕壓力，原因之一就是沒有確立好自己的行為準則。當您知道哪一條路才是對的，縱使您與大部分人意見不同，您還會跟著其他人往錯誤的方向嗎？**正常與對錯不見得是多數決定**，因為別人無法為您的行為負責，只有您自己才能決定您的行為。想要決定您的行為準則很簡單，仔細想想關心您的人給您怎樣的人生觀、價值觀，仔細的思索他們告訴您的，您將會做出**正確判斷**。

### 二、學習向壓力說不：

做您認為對的事，而不是模仿別人。有時拒絕只要一個字：「不」。您可以婉轉拒絕，堅定拒絕，就是不要隨波逐流。**以清楚、堅定不猶豫的聲音來說話**，並跟他人直接做眼神接觸。不必覺得有罪惡感，拒絕臣服同儕壓力並不會傷害到任

何人。除了說「不」外，您可以提議做其它事，委婉的拒絕。拒絕後就換個話題，以免流於爭辯。

### 三、想一想您對自己的看法：

您若不喜歡您自己，不尊重自己，那您很容易就會淹沒在同儕壓力下。自尊不是模仿別人或是順從別人可以得來的。當您堅持自己的想法與原則時反而會令其他人佩服。與您一起的朋友們若是阻止您做出對的決定或是要求您一起做出有違良心的事情，那是因為他們缺乏安全感。當您帶頭做出對的決定時，相信其他人會接二連三的附和您的行動。倘若只有您一個人做出對的決定，那至少您可以對自己更尊重了。

### 四、尋找您能信任且能指引您的大人：

當我們在岔路徘徊且不知道哪條路是<sup>2</sup>對的時候，我們都會求助地圖或是指標。面對同儕的壓力與道德的兩難也是類似的情況。之所以建議您尋求大人的協助，是因為經驗與智慧相仿的同儕不見得能幫助您。如果您在家覺得不愉快，不願求助自己的父母，就去尋找您應得到的幫助，例如：老師、輔導人員、社區健康中心或公益團體的專業人員。

(資料來源：臺北市政府衛生局)

(作者：臺北市立聯合醫院松德院區 — 高振傑心理師)